

Reflejos en la Red: Influencia de las Redes Sociales en el Autoconcepto Adolescente

Autores

Sebastián Echavarría Durango

Marisol Gómez Ceballos

Daniela Hernández Gómez

Steven Palacios

Psicología, Facultad de Ciencias Sociales Salud y Bienestar,

Universidad Católica Luis Amigó

Adolescentes y Redes Sociales Virtuales

Docente Cristian Eduardo Blanco García

Fecha de entrega (Mes día, año)

Reflejos en la Red: Influencia de las Redes Sociales en el Autoconcepto Adolescente

Resumen

El texto explora cómo las redes sociales, especialmente Instagram y TikTok, influyen en el autoconcepto de los adolescentes. Estas plataformas fomentan la comparación social a través de la exposición a imágenes idealizadas, lo que puede generar sentimientos de insuficiencia y afectar el bienestar emocional y la autoestima. La adolescencia, una etapa clave en la construcción de la identidad, es especialmente vulnerable a estas influencias debido a la inmadurez del juicio y la presión social. Sin embargo, las redes también ofrecen oportunidades para la expresión personal y la conexión social. Se destaca la importancia de un uso equilibrado para mitigar los efectos negativos. El uso de las redes sociales en los adolescentes, son utilizadas como entretenimiento y comunicación. Un porcentaje de ellos, enfrenta la comparación social, especialmente las mujeres, mientras que otros han desarrollado un autoconcepto positivo y crítico.

Los hallazgos sugieren que las redes sociales pueden tener tanto un impacto positivo como negativo en los adolescentes, dependiendo de cómo interactúan con ellas. Se propone la intervención de profesionales de la salud mental en ámbitos educativos, además de, el fortalecimiento en las redes de apoyo considerándose importante no solo el acompañamiento de docentes sino también el de los padres.

Se utilizó un enfoque cualitativo, con 10 adolescentes entre los 14 a 17 años; realizando entrevistas semiestructuradas, con el respectivo consentimiento informado por parte de los

tutores, además los datos fueron transcritos, codificados, con corroboración de los hallazgos, donde las limitaciones fueron el tamaño de la muestra. el tiempo y el muestreo intencional y bola de nieve.

Palabras clave: Redes sociales, Adolescentes, Autoconcepto, Influencia

Abstract

The text explores how social media, especially Instagram and TikTok, influence adolescents' self-concept. These platforms encourage social comparison through exposure to idealized images, which can lead to feelings of inadequacy and affect emotional well-being and self-esteem. Adolescence, a key stage in identity construction, is especially vulnerable to these influences due to immaturity of judgment and social pressure. However, networks also offer opportunities for personal expression and social connection. The importance of balanced use is highlighted to mitigate negative effects. The use of social media in adolescents is used for entertainment and communication. A percentage of them face social comparison, especially women, while others have developed a positive and critical self-concept.

The findings suggest that social media can have both a positive and negative impact on adolescents, depending on how they interact with them. The intervention of mental health professionals in educational settings is proposed, in addition to strengthening support networks, considering not only the accompaniment of teachers but also that of parents important. A qualitative approach was used, with 10 adolescents between 14 and 17 years old; conducting

semi-structured interviews, with the respective informed consent from the guardians, in addition the data were transcribed, coded, with corroboration of the findings, where the limitations were the sample size, time and intentional and snowball sampling.

Key words: Social networks, teenagers, self-concept, influence

Introducción

Existe algo particular en la actualidad y es que se ha modificado radicalmente en la tecnología, la forma de interactuar de los individuos, especialmente en las generaciones más contemporáneas, como los adolescentes. Las plataformas tanto Instagram como Tik Tok, no solo generan un espacio de entretenimiento sino que son sitios donde los adolescentes construyen o transforman su identidad, debido a su etapa evolutiva, de desarrollo emocional y cognitivo. Esto tiene implicaciones en cómo dicha población se autopercebe y se presentan ante los demás, es decir en el concepto que tienen de sí mismos. Dichas redes sociales tienen la facultad de alterar la realidad, con sus imágenes idealizadas y sus filtros, lo cual lleva a formular la pregunta de este estudio ¿de qué manera el uso de estas plataformas influye en el autoconcepto de adolescentes entre 14 a 17 años?

Se señala que el autoconcepto es un constructo psicológico particular de la etapa de la adolescencia, donde se presenta la búsqueda de la identidad, la aceptación y el reconocimiento de los otros, como menciona Clark et al. (2000), “el autoconcepto es esencial para la formación de la personalidad y afecta no solo la cognición y las relaciones interpersonales, sino también el

comportamiento en sociedad”. Por lo tanto, las redes sociales se convierten en el espacio de socialización de los adolescentes, pero también en un espejo distorsionado que proyecta versiones del ideal de belleza y éxito que no es real. “Al explorar este fenómeno se encuentran efectos tanto positivos como negativos en la autopercepción de los adolescentes” (Luna y Molero, 2013; Sánchez y Robles, 2016). Sin embargo, es necesario comprender a fondo cómo estos efectos varían, entre ellos, cuáles son los factores específicos en éstas redes, que pueden influir en la forma como se valoran y se ven a sí mismos.

Para el abordaje de este fenómeno, se optó por un enfoque cualitativo, que propició captar las vivencias y percepciones subjetivas de los adolescentes sobre el uso de redes sociales, utilizando entrevistas semiestructuradas como principal método de recolección de datos, las cuales permitieron una exploración profunda de sus experiencias personales. Este enfoque permite entender no sólo los comportamientos visibles, sino también los significados internos que los adolescentes atribuyen a sus interacciones en redes. A través de estas técnicas se proporcionó un espacio donde los participantes pudieron expresar sus experiencias, emociones y pensamientos respecto a las comparaciones, estándares de belleza y éxito, que perciben en estos entornos digitales. Al igual se logró recoger diversas perspectivas que muestran la presión social que los adolescentes experimentan en su vida digital.

En muchos casos, el constante flujo de imágenes y contenidos de “vida perfecta” genera en ellos sentimientos de comparación y, en ocasiones, de insuficiencia. Algunos jóvenes indicaron que, al observar el contenido de influencers o de sus propios amigos, sentían una necesidad de cambiar aspectos de sí mismos para alinearse con estos estándares. Esta exposición a modelos de belleza

y éxito, que no siempre representan la realidad, contribuye a la creación de expectativas poco realistas y, en algunos casos, al deterioro de la autoestima. Sin embargo, también surgieron testimonios de adolescentes que, al desarrollar un pensamiento crítico y selectivo en cuanto al contenido que consumen, han logrado mantener una percepción de sí mismos más estable y positiva. Esto sugiere que el impacto de las redes sociales en el autoconcepto no es unidimensional, sino que depende en gran medida de factores individuales como la autoestima previa, el entorno de apoyo y la habilidad para manejar las comparaciones sociales.

Por lo anterior, esta investigación propone la importancia de implementar estrategias de acompañamiento y educación en el uso de redes sociales, tanto en el ámbito escolar como en el familiar, con el fin de fomentar un manejo saludable y equilibrado de estas plataformas. Promover el pensamiento crítico y enseñar a los adolescentes a cuestionar las idealizaciones y los mensajes que reciben en línea podría ser clave para reducir los efectos negativos sobre su autoconcepto. Entre las conclusiones obtenidas se encuentran la necesidad de una participación activa, como el acompañamiento de padres, educadores y profesionales de la salud mental, en la que se guíe a los jóvenes a construir una relación más saludable con el mundo digital. De esta forma, no solo se podrá minimizar el impacto de los ideales inalcanzables que ofrecen en redes sociales, sino que también se contribuirá a que los adolescentes desarrollen un autoconcepto y una identidad sólida, capaz de resistir las presiones de comparación y validación que son tan comunes en el entorno digital actual.

Marco teórico

Para fundamentar teóricamente este trabajo de investigación se usaron diferentes bases que permitieran el análisis desde diferentes perspectivas, asegurando una comprensión integral y enriquecida del fenómeno estudiado. Esto permitió considerar diversos enfoques y teorías que contribuyeran a una evaluación más completa y objetiva, aportando profundidad al desarrollo de la investigación.

Considerando importante tener un acercamiento a lo que se refiere la adolescencia y de tal manera entender que, es una etapa de la vida que está comprendida entre 10 y 19 años, según la Organización Mundial de la Salud, marcada por grandes cambios físicos, denominados “pubertad” y cambios emocionales, sociales y cognitivos. (Santisteban, 2014). Permeada por la exploración y la construcción de la identidad a través de las relaciones que se establecen con los demás, es decir que es un período crucial para descubrir quiénes son y cómo encajan en el mundo que les rodea. La adolescencia es la etapa donde se desarrolla la construcción de la identidad de cada uno, a través de las relaciones que se instauran con los demás (Martínez y Sánchez, 2016).

Se cree que en la pubertad tienen lugar cambios relevantes en las estructuras del cerebro involucradas en las emociones, el juicio, la organización de la conducta y el autocontrol, la toma de decisiones racionales, que debido a la inmadurez de la red de control cognitivo, se pueden ver afectadas las habilidades de razonamiento y una red socioemocional que es sensible a estímulos sociales y emocionales, como la influencia de los pares, que puede llevarlos a buscar la aprobación de sus compañeros o imitar comportamientos observados en su grupo social y una red de control cognitivo que regula las respuestas a los estímulos (Papalia, 2012.).

Considerando lo anterior, se puede presentar una labilidad en el pensamiento crítico, distorsionando su forma de percibir la realidad; así entonces, entra en debate la influencia de estas redes con el autoconcepto de los adolescentes, pues según Clark, et. al. (2000), la importancia del autoconcepto en la formación de la personalidad es de gran relevancia, ya que afecta la cognición y relaciones interpersonales dando como resultado el comportamiento de cada uno en la sociedad.

A partir de esto, el individuo va construyendo los autoesquemas, que tienen como función designar estructuras que integren y le den un significado a las percepciones que se tienen de sí mismo y de los demás. Es así cómo se desarrolla la valoración de sí mismo, que incluye el autoconcepto, autoestima, autoeficacia y autoimagen.

Haciendo especial énfasis en el autoconcepto, este es resultado de la acumulación de autopercepciones obtenidas a partir de las experiencias vividas por el individuo en su interacción con el ambiente (González-Pianda et al., 1997) impactando de forma trascendental la personalidad y a su vez afectando la cognición y las relaciones interpersonales.

Estudios previos ponen como una característica latente que las redes sociales se han convertido en la principal opción de ocio entre los jóvenes (Sanz-Arazuri et al., 2018) y que, como resultado común. Sugieren algunos efectos negativos debido a la exposición constante a dichas imágenes idealizadas que promueven estándares irreales de belleza y éxito.

Esta exposición constante de Tik Tok e Instagram, genera una influencia trascendental que puede llevar a comparaciones negativas y sentimientos de insuficiencia, exacerbando presiones sociales, afectando la autoestima y bienestar emocional e impactando la formación del autoconcepto en los adolescentes. (Sánchez & Robles, 2016).

Es así como estos efectos pueden provocar comparaciones negativas y disminuir la autoestima, aunque, también se ha observado que las redes sociales ofrecen oportunidades únicas para la expresión personal y la conexión social (Sánchez y Robles, 2016). Pues algunos adolescentes encuentran apoyo emocional y pertenencia en estas plataformas.

La influencia de Instagram y TikTok en el autoconcepto adolescente puede atribuirse a la tendencia de comparación social, por esas redes cerebrales que aún están en construcción y por ende a la presentación selectiva de la identidad en línea. (Luna y Molero, 2013). Es así como se cree que la influencia de Instagram y TikTok, puede cambiar trascendentalmente los estilos de vida, el pensamiento, las interacciones y el comportamiento.

Esta discrepancia entre la vida real y virtual puede afectar la percepción de sí mismos.

(Meersohn, 2022). Las redes sociales permiten una comunicación inmediata y una exploración de la identidad, pero también pueden distorsionar la percepción de la propia identidad.

Los estudios muestran que los usuarios adolescentes, buscan expresarse y conectarse con otros en estas plataformas, pero la información recibida puede ser más influyente de lo que inicialmente se percibe, impactando en la construcción del autoconcepto y la autoimagen (Clark, et. al, 2000). La importancia del autoconcepto reside en su relevante aportación a la formación de la personalidad, pues tiene que ver con la competencia social, ya que influye sobre la persona en cómo se siente, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y, en definitiva, cómo se comporta (Clark, et. al, 2000).

En conclusión, se concibe un constructo psíquico complejo en esta etapa, que permite al ser humano identificarse por medio de los diferentes esquemas que articulan esa construcción y así reconocerse ante los demás, es por esto que con la creación de las redes sociales, los adolescentes

han obtenido una considerable cantidad de nuevos contextos en los que crean diversas identidades que van cambiando con mucha rapidez y que pueden afectar el desarrollo personal, dependiendo de cómo sea el uso que se les dé a estas aplicaciones, el tiempo que le dedican y el tipo de contenido que consume. (Arab y Díaz, 2015).

Metodología

1.1 Diseño y enfoque de investigación

La investigación se enfoca en analizar cómo las redes sociales, en particular Instagram y TikTok, influyen en el autoconcepto de adolescentes de 14 a 17 años. Dado que se trata de un fenómeno que implica la comprensión de experiencias personales y percepciones subjetivas, se optó por un enfoque cualitativo, el cual permite profundizar en las interpretaciones y significados que los adolescentes atribuyen a sus interacciones en estas plataformas. Este enfoque es fundamental para captar la complejidad de sus vivencias, así como las reacciones y percepciones que surgen al interactuar con el contenido en redes sociales.

La elección de un enfoque cualitativo responde a la necesidad de abordar a detalle las experiencias de los adolescentes, permitiendo una comprensión más enriquecedora y detallada de sus perspectivas individuales. Según Ramos (2020), este tipo de investigación ofrece conocimiento que no podría lograrse a través de métodos cuantitativos, que tienden a centrarse en generalizaciones y estadísticas. La investigación cualitativa utiliza diseños que aplican análisis lingüísticos para desarrollar paradigmas que representan la realidad construida a través de las interacciones subjetivas con los participantes. Además, los estudios etnográficos permiten al investigador sumergirse en el fenómeno, lo que facilita una comprensión más profunda de cómo los adolescentes experimentan y dan significado a su relación con las redes sociales.

1.2 Población y muestra

En la investigación se seleccionaron a los participantes a través de un muestreo intencional y de bola de nieve, enfocándose así en los adolescentes que cumplieran criterios como tener edades entre los 14 a 17 años, que utilizan activamente las redes sociales de Instagram y Tik Tok y que accedieran a firmar el consentimiento por parte de sus padres.

Se determinó que el tamaño de la muestra utilizado de aproximadamente 10 adolescentes fue significativo para realizar un correcto análisis cualitativo profundo.

1.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

En la investigación se realizaron entrevistas semiestructuradas a los adolescentes de 14 a 17 años que cumplieran los criterios ya mencionados con el fin de explorar sus experiencias y percepciones sobre el uso de Instagram y TikTok, para esto se utilizó una guía de preguntas abiertas que permitió flexibilidad para abordar los temas relevantes según las respuestas de los participantes.

En la guía para la entrevista semiestructurada, se utilizaron categorías como uso y preferencias de las redes sociales, percepción de identidad y autoconcepto, comparación social, impacto emocional y psicológico, motivaciones y comportamiento en redes, estrategias del manejo del contenido y relaciones interpersonales.

1.4 Aspectos éticos del estudio

La investigación consideró varios aspectos éticos fundamentales para garantizar la protección y el respeto de los participantes, en especial porque se involucró adolescentes.

Se utilizó el consentimiento informado de los padres o tutores de los adolescentes debidamente firmados para la participación de la investigación. Se les aseguró total confidencialidad de la información que los participantes proporcionaron, garantizando así que sus identidades se mantendrían en el anonimato en los informes y publicaciones del estudio. Por último, se les aseguró a los participantes un uso responsable de la información, los datos recopilados para el estudio se utilizarían exclusivamente para fines del estudio, y así evitar cualquier uso que pueda comprometer la integridad de los participantes

1.5 Análisis de datos

El análisis de datos de la investigación se llevará a cabo a través de un enfoque sistemático que incluye las siguientes etapas:

Inicialmente se realizaron la transcripción de los datos obtenidos por los participantes en las entrevistas, seguidamente se realizó el proceso de codificación, donde se identificaron temas y patrones emergentes, posteriormente se pasó a un análisis sistémico para categorizar e interpretar todos los datos obtenidos y finalmente se hace la corroboración de los hallazgos, para así asegurar la validez y fiabilidad de los resultados.

Limitaciones del estudio.

Se pueden tener en cuenta algunas limitaciones que la investigación presenta, una de ellas es el tamaño de la muestra, ya que la investigación cuenta con un número relativamente pequeño de participantes, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos a una población más amplia.

Adicionalmente, el muestreo intencional y de bola de nieve puede introducir sesgos en la selección de los participantes, ya que depende de la red social y las conexiones de los adolescentes, lo que podría no representar de manera completa la diversidad de experiencias.

Finalmente, se considera que el tiempo y los recursos limitados pueden afectar la profundidad del análisis y la recolección de datos, impidiendo una exploración más a detalle de algunas temáticas relevantes.

Resultados y Discusiones

Los resultados coinciden en gran medida con estudios previos que asocian la comparación social en redes con una menor autoestima y bienestar emocional. Sin embargo, algunos participantes demuestran una capacidad para resistir esta presión, desarrollando un autoconcepto positivo. La investigación resalta la importancia de educar a los adolescentes en el uso crítico y saludable de redes sociales. Además, se plantea que profesionales de salud mental pueden utilizar estos resultados para diseñar intervenciones enfocadas en reducir la ansiedad y baja autoestima en adolescentes vulnerables a la comparación social. Analizando los resultados obtenidos coinciden con estudios previos que indican que la comparación social y los estándares irreales de belleza promovidos en redes sociales pueden llevar a una disminución de la autoestima y a problemas emocionales en los adolescentes. (Cohen et al, 2017)

Algunos participantes demostraron una capacidad para distanciarse de la presión social y desarrollar un autoconcepto positivo, lo cual difiere de otros estudios que sugieren que “la mayoría de los adolescentes se ven significativamente afectados por estos ideales” (Tiggemann & Holland, 2016).

En cuanto a las implicaciones teóricas o prácticas se resalta la importancia de educar a los adolescentes sobre el uso crítico y saludable de las redes sociales. Se pueden desarrollar programas que les ayuden a identificar y resistir las influencias negativas de estas plataformas, además los profesionales de la salud mental podrían utilizar estos hallazgos para diseñar intervenciones que aborden problemas como la ansiedad y la baja autoestima, especialmente en aquellos adolescentes más vulnerables a la comparación social. (Perloff, 2014).

Los adolescentes entrevistados usan las redes principalmente como un medio de entretenimiento y comunicación, pero hay una variedad en cómo las redes sociales impactan sus emociones y su autoimagen. Algunos se sienten cómodos con quienes son, mientras que otros, experimentan momentos de comparación e inseguridad al verse influenciados por ciertos estándares en redes. Todos coinciden en que las redes promueven una imagen distorsionada de la realidad, y aunque algunos no sienten un impacto significativo, reconocen que pueden ser una influencia negativa en personas que buscan aprobación constante.

Se encuentra que la relación de los adolescentes con las redes sociales es compleja y está llena de transformaciones. El 30% de los entrevistados se enfrentan a desafíos relacionados con la comparación social y la influencia de los ideales de belleza, mientras que el 70%, han desarrollado un autoconcepto fuerte y positivo, apoyado por la autoaceptación y una percepción crítica del contenido digital. En los entrevistados se observa una gran comparación especialmente por parte de las mujeres, quienes explican que buscan un cuerpo “ideal” como el de algunas personas famosas.

Los adolescentes expresaron una variedad de emociones en respuesta a su interacción con las redes sociales. Mientras el 80% de los adolescentes entrevistados, experimentan mayor satisfacción y tranquilidad, solo un 20%, enfrentan tristeza y enojo debido a la comparación social. Las emociones pueden ser tanto positivas (diversión, aprendizaje, conexión) como negativas (tristeza, enojo, ansiedad), dependiendo del tipo de contenido consumido y de las experiencias individuales de cada adolescente.

El tipo de contenido y la percepción de su relevancia juegan un papel importante en el impacto emocional. Los adolescentes que desarrollan un pensamiento crítico y son selectivos en su consumo tienden a tener una experiencia emocional más positiva.

Las motivaciones de los adolescentes para usar redes sociales varían, pero incluyen la búsqueda de conexión social, entretenimiento y aprendizaje. Es decir que las redes sociales pueden servir como una herramienta valiosa para la interacción y la educación.

Aunque un 80% de los adolescentes, parecen tener un comportamiento saludable en redes sociales, el 20%, experimentan una presión significativa que puede afectar su autoconcepto.

Se resalta en este estudio la complejidad de las motivaciones y comportamientos de los adolescentes en redes sociales, sugiriendo que su uso puede ser tanto positivo como negativo dependiendo de las interacciones y el contenido que eligen consumir.

El 90% de los adolescentes utilizan las redes sociales como una herramienta para fortalecer y mantener relaciones interpersonales, ya sea comunicándose con amigos o conociendo gente nueva. Algunos adolescentes, ven las redes sociales como una forma de

ampliar su círculo social, lo que puede ser beneficioso para su bienestar emocional, si interactúan con personas que les generen un impacto positivo.

Estos hallazgos destacan la importancia de las redes sociales como un medio para facilitar la comunicación y fortalecer las relaciones interpersonales, lo que puede ser especialmente relevante en la etapa de la adolescencia, donde las conexiones sociales son fundamentales para el desarrollo emocional y social.

Se evidencian patrones emergentes que mencionan que TikTok es preferida por su capacidad de proporcionar contenido educativo y entretenido, mientras que Instagram es más utilizada para interactuar con amigos. La elección de qué cuentas seguir en ambas plataformas está mayormente influenciada por el conocimiento previo o la relevancia del contenido que aporta y aunque la comparación social no parece ser una experiencia general entre los participantes, algunos, sí enfrentan presiones para cumplir con los estándares mostrados por influencers. Sin embargo, los demás participantes muestran una tendencia a distanciarse emocionalmente de esta presión, reforzando la idea de que las redes sociales no representan la realidad. El uso de redes sociales produce mayormente emociones positivas o neutrales.

Sin embargo, la interacción en redes, especialmente en Instagram, puede generar frustración o enojo cuando no se cumplen expectativas en términos de validación o respuesta social. Existe una discrepancia entre lo que los jóvenes son en la vida real y lo que muestran en redes sociales. Aunque son conscientes de que no todo lo que comparten refleja su verdadero ser, seleccionan el contenido que sienten que es seguro o adecuado para publicar. Además, la preocupación por la seguridad personal influye en las decisiones de publicación, priorizando la

seguridad y la autenticidad personal. Aunque los "likes" y la validación social son importantes, no son factores determinantes en su comportamiento en redes.

Los participantes utilizan tanto Instagram como Tiktok para diferentes propósitos, y si bien las redes sociales forman una parte importante de la vida cotidiana de los adolescentes, su impacto emocional y psicológico es cambiante. La mayoría de los entrevistados utilizan las plataformas principalmente para entretenimiento y comunicación, y aunque algunos mencionan la posibilidad de compararse con otros, especialmente con influencers, en su mayoría mantienen una postura crítica hacia los ideales de belleza y los estándares que las redes promueven.

Muchos reconocen que las redes no representan la realidad, por un lado, ven el contenido como algo entretenido y formativo, y por el otro, son conscientes de que lo que ven no siempre refleja lo que es real. La mayoría no siente una presión significativa por los "likes" o la aprobación social. Aunque algunos experimentan frustración o inseguridad en relación con su apariencia, ya que ciertos mensajes y contenidos pueden generar una carga emocional, especialmente en relación con la imagen corporal.

Para finalizar se concluye que, los adolescentes tienen una relación compleja con las redes sociales, utilizando plataformas como Instagram y TikTok tanto para el entretenimiento como para la interacción social. Aunque muchos adolescentes logran mantener una visión crítica y equilibrada de las redes sociales, algunos experimentan una disminución de la autoestima y emociones negativas debido a la comparación social y la búsqueda de validación externa.

Las redes sociales forman parte integral de la vida de los adolescentes, el gran impacto que tienen en su autoconcepto y bienestar emocional depende también en gran medida de la

capacidad individual para gestionar la presión social y mantener una perspectiva crítica, mientras algunos adolescentes logran utilizar estas plataformas de una manera más equilibrada, otros necesitan el apoyo adicional para desarrollar un autoconcepto más fuerte y menos influenciado por la comparación social.

Este estudio resalta unas implicaciones donde se evidencia la necesidad de desarrollar estrategias educativas que fomenten un uso saludable y crítico de las redes sociales entre los adolescentes. Además, enfatiza la importancia del acompañamiento psicológico y la creación de recursos de apoyo en escuelas y comunidades para ayudar a los adolescentes a manejar la influencia emocional y psicológica de estas plataformas.

Basado en los resultados y conclusiones del estudio sobre la influencia de Instagram y TikTok en el autoconcepto de los adolescentes, se creen pertinentes algunas recomendaciones que podrían aplicarse para mejorar el uso saludable de las redes sociales y reducir sus efectos negativos:

- Implementar programas educativos en escuelas que se enfoquen en el desarrollo del pensamiento crítico, enseñando a los adolescentes no solo a cómo identificar el contenido idealizado y distorsionado en las redes sociales sino también a gestionar mejor las emociones negativas que pueden surgir de las comparaciones sociales.
- Crear zonas de escucha en las escuelas guiado por profesionales de la salud mental que permitan el apoyo emocional a los adolescentes permitiéndoles hablar sobre su experiencia en redes sociales y cómo les afecta su bienestar emocional.
- Capacitar a los padres y cuidadores para que comprendan el impacto que se puede dar de las redes sociales en el autoconcepto adolescente y cómo pueden apoyar a sus hijos en el

uso responsable de estas plataformas.

- Promover un uso equilibrado de las redes sociales, estableciendo límites de tiempo para prevenir el uso excesivo. incentivando el consumo de contenido positivo y auténtico que promueva la diversidad, la aceptación y la autoaceptación en las redes sociales.

Referencias Bibliográficas

- Arab, L. E., y Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Clark, J., Clemens, M., y Bean, R (2000). Autoconcepto y personalidad. *Journal of adolescent Research*, 15 (4), 427-455.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-1.
- González-Pienda, J. A., Pérez, J. C. N., Glez-Pumariiega, S., & García, M. S. G. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9(2), 271-289. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/29269/1/Psicothema.1997.9.2.271-89>.
- Holland, G., y Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
- Luna, N. C., y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 10, 43-64.
- Martínez Venegas, M., y Sánchez Martínez, E. (2016). Construcción de la identidad y uso de redes sociales en adolescentes de 15 años. *Psicoeducativa: Reflexiones Y Propuestas*, 2(4), 17–23. Recuperado a partir de <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/23>

- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1132-1140.
- Meersohn, P. V. (2022). La identidad digital y la brecha entre la vida real y la vida en línea. *Revista de Psicología Social*, 28(3), 112-129 Meer.
- OpenAI. (2024). ChatGPT (versión GPT-4) [Modelo de lenguaje AI]. Recuperado de <https://chat.openai.com/>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., y Martorell, G. (2012). Desarrollo Humano (Duodécima). Jesús Mares. <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.
- Ramos-Galarza C. A, (Oct. 2020) "Los Alcances de una investigación", *CienciAmérica*, vol. 9, no. 3, pp. 1-6, Oct. 2020, doi: 10.33210/ca.v9i3.336.
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2016). Riesgos y potencialidades de la era digital para la infancia y la adolescencia. *Educación y Humanismo*, 18(31), 186-204.
- Santisteban, T. B. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico de Holguín*, 18(1), 05-07. <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Sanz-Arazuri, E., Alonso, R.A., Sáenz-de-Jubera-Ocón, M.M., Ponce-de-León-Elizondo, A.M., & Valdemoros-San-Emeterio, M.A. (2018). Ocio, redes sociales y estudiantes españoles. *Educación XX1*, 21(2), 59-78. <https://doi.org/10.5944/educxx1.19538>Uhls, Y.T.,